SCHWINN®

520

Manual en español latinoamericano:
http://www.schwinnfitness.com

MANUAL DE ENSAMBLAJE/MANUAL DEL USUARIO

ÍNDICE

Instrucciones de seguridad importantes:
- Ensamblaje 3
Etiquetas de advertencias de seguridad/Número de serie 4
Especificaciones 5
Antes del ensamblaje 5
Piezas 6
Tornillería 7
Herramientas 7
Ensamblaje 8
Traslado de la máquina 15
Nivelación de la máquina 15

Instrucciones de seguridad importantes 16

Características 17
Características de la consola 18
Operaciones 21
Ajustes 21
Modo de encendido/reposo 21
Programa de inicio rápido 21
Cómo subir y bajar 22
Programas de objetivos personalizados 22
Modo de pausa / resultados 23
Modo de servicio de la consola 24
Mantenimiento 25
Reemplazo de las baterías de la consola 26
Piezas para mantenimiento 27
Solución de problemas 28
Garantía 31

Para validar el soporte de garantía, guarde el comprobante de compra original y anote la siguiente información:

Número de serie _____

Fecha de compra _____

Para registrar la garantía de su producto, visite: www.SchwinnFitness.com/register

O bien llame al 1 (800) 605–3369.

Si tiene consultas o problemas con su producto, llame al 1 (800) NAUTILUS (628–8458).

Nautilus, Inc., (800) NAUTILUS/(800) 628-8458, www.NautilusInc.com - Servicio al cliente: América del Norte (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | fuera de los EE. UU. +01-360-859-5180, technics-APLA@nautilus.com | Impreso en China |

© 2012 Nautilus, Inc.

Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

Acate las siguientes advertencias:

Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina.

Lea atentamente y comprenda las instrucciones de ensamblaje.

- Siempre mantenga a terceras personas y niños alejados del producto que está ensamblando.
- No instale las baterías a la máquina hasta que se le indique hacerlo.
- No ensamble esta máquina al aire libre ni en un lugar mojado o húmedo.
- Asegúrese de realizar el ensamblaje en un área de trabajo adecuada, alejada de transeúntes y terceras personas.
- Algunos componentes de la máquina pueden ser pesados o difíciles de manipular. Solicite la ayuda de otra persona para realizar los pasos de ensamblaje de dichas piezas. No realice usted solo los pasos que implican levantar objetos pesados o realizar movimientos difíciles.
- Coloque esta máquina sobre una superficie horizontal sólida y nivelada.
- No intente cambiar el diseño ni la funcionalidad de esta máquina. Si lo hace, podría poner en riesgo la seguridad de la máquina e invalidará la garantía.
- Si necesita reemplazar piezas, use sólo tornillería y piezas de repuesto originales de Nautilus®. No usar repuestos originales puede provocar riesgos para los usuarios, impedir que la máquina funcione correctamente e invalidar la garantía.
- No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento según el manual.
- Lea y comprenda la totalidad del manual que se suministra con esta máquina antes del primer uso. Conserve el manual para futuras consultas.
- Ejecute todos los pasos de ensamblaje en la secuencia indicada. El ensamblaje incorrecto puede producir lesiones o un funcionamiento incorrecto.
- Este producto contiene imanes. Los campos magnéticos pueden interferir con el uso normal de determinados dispositivos médicos a corta distancia. Los usuarios podrían acercarse a los imanes durante el ensamblaje, el mantenimiento y/o el uso del producto. En vista de la evidente importancia de estos dispositivos, como un marcapasos, es importante que usted consulte a su proveedor de atención médica respecto al uso de este equipo. Consulte la sección "Etiquetas de advertencias de seguridad y número de serie" para encontrar la ubicación de los imanes en este producto.

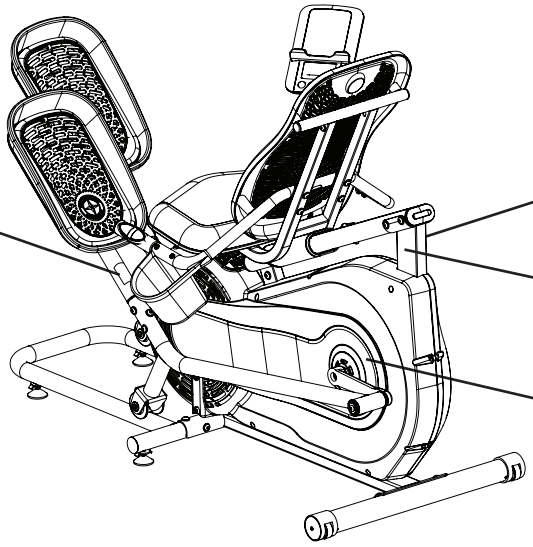
ETIQUETAS DE ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD Y NÚMERO DE SERIE

Manufacture Date: MM/YY

RoHS

SCHWINN
Nautilus, Inc.
18225 NE Riverside Parkway,Portland, Or. 97230
www.nautilus.com **Phone:**1-800-NAUTILUS
Brand: Schwinn **Model:** 520
Rating: 9V 1.5A
Class: H **Accuracy:** C
For consumer use only
Maximum User Weight: 300lb (136k)
Fitness Equipment
Made in: China

Patent: www.nautilusinc.com/IP 8000210_A



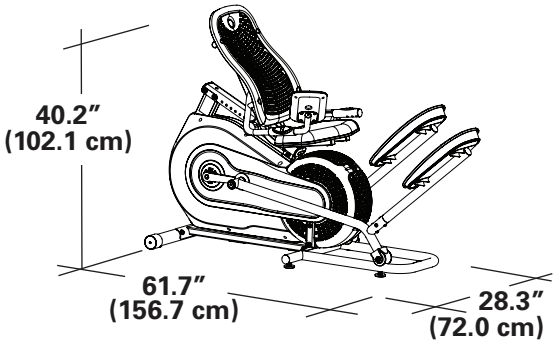
Número de serie

⚠ WARNING

- Keep children away.
- Prior to use, read and understand the Owners Manual.
- Injury or death is possible if Caution is not used while using this machine.
- The maximum user weight for this machine is 300 lbs (136 Kg).
- Replace any “Caution” “Warning” or “Danger” label that is illegible, damaged, or removed.
- This machine is for home use only.

⚠ ADVERTENCIA

• Mantenga a los niños alejados.
• No está diseñada para que la usen personas menores de 14 años de edad.
• Lea y comprenda el Manual del usuario antes de utilizar la máquina.
• Es posible sufrir lesiones o incluso la muerte si no se guarda la debida precaución al utilizar la máquina.
• El peso máximo de usuario para esta máquina es 300 lbs (136 kg).
• Reemplace cualquier etiqueta de "Precaución", "Advertencia" o "Peligro" en caso de que presente daños, sea ilegible o esté ausente.
• Esta máquina es sólo para uso doméstico.



Peso máximo del usuario:	300 lb. (136 kg)
Requisitos de energía:	2 baterías AA
Voltaje de operación:	1 a 3,3 VCC
Aprobaciones normativas:	CE RoHS

Este producto, su embalaje y sus componentes contienen productos químicos que en el Estado de California se sabe que producen cáncer, defectos de nacimiento o daños reproductivos. Este aviso se proporciona conforme a la Proposición 65 de California. Si desea información adicional, visite nuestro sitio Web en www.nautilus.com/prop65.

NO elimine este producto como un residuo. Este producto se recicla. Para información sobre el método apropiado de eliminación, comuníquese con un representante de servicio al cliente de Nautilus. Los datos de contacto están disponibles en la sección "Contactos" de este manual.

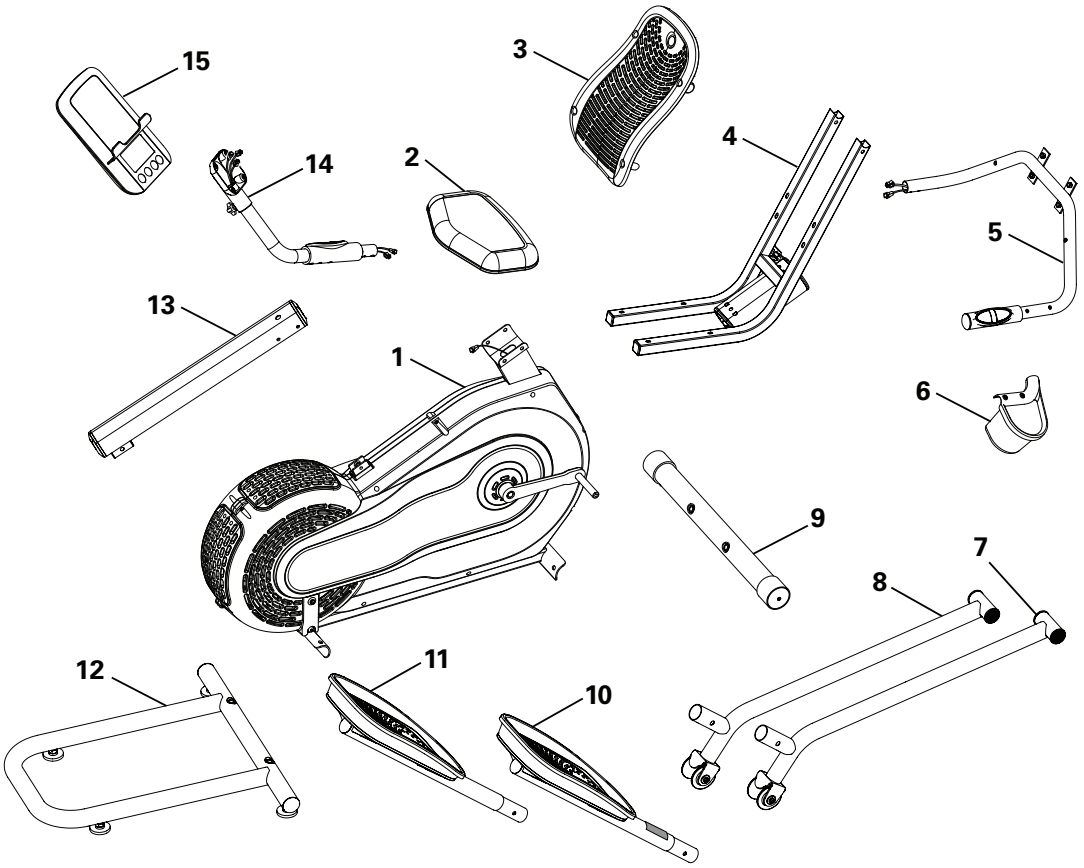
Antes del ensamblaje

Seleccione el área donde va a instalar y hacer funcionar la máquina. Para un funcionamiento seguro, debe ubicarla sobre una superficie sólida y nivelada. Disponga un área de entrenamiento de un mínimo de 109" (276,9 cm) x 76,3" (193,8 cm).

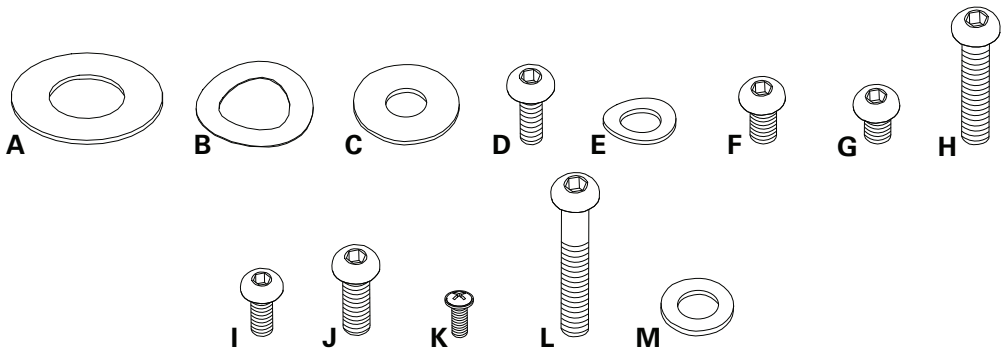
Consejos básicos de ensamblaje

Al ensamblar la máquina, respete estos puntos básicos:

- Lea y entienda las "Instrucciones de seguridad importantes" antes del ensamblaje.
- Reúna todas las piezas necesarias para cada paso del ensamblaje.
- Con las llaves recomendadas, gire los pernos y tuercas hacia la derecha (en dirección de las manecillas del reloj) para apretar y hacia la izquierda (contra la dirección de las manecillas del reloj) para soltar, salvo que se instruya otra cosa.
- Al unir dos piezas, levántelas suavemente y mire a través de los orificios para los pernos con el fin de ayudar a insertar los pernos a través de los orificios.
- El ensamblaje requiere 2 personas.



Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
1	1	Armazón	9	1	Estabilizador trasero
2	1	Parte inferior del sillín	10	1	Pedal izquierdo
3	1	Respaldo del sillín	11	1	Pedal derecho
4	1	Armazón del sillín	12	1	Ensamblaje del riel
5	1	Manubrio	13	1	Riel del sillín
6	1	Soporte para botella de agua	14	1	Brazo de apoyo de la consola
7	1	Pata izquierdo	15	1	Consola
8	1	Pata derecho			



Elemento	Cant.	Descripción	Elemento	Cant.	Descripción
A	2	Arandela, M16	H	4	Tornillo hexagonal de cabeza semiesférica, M8x1.25x38 negro
B	2	Arandela ondulada	I	4	Tornillo hexagonal de cabeza semiesférica, M6x1.0x12 negro
C	2	Arandela, M8 ancha	J	6	Tornillo hexagonal de cabeza semiesférica, M8x1.25x20
D	2	Tornillo hexagonal de cabeza semiesférica, M8x1.0x20 negro	K	6	Tornillo de cabeza Phillips, M5x0.7x12 negro
E	14	Arandela, M8 ciega	L	4	Tornillo hexagonal de cabeza semiesférica, M8x1.25x50 negro
F	14	Tornillo hexagonal de cabeza semiesférica, M8x1.25x16 negro	M	16	Arandela, M8
G	2	Tornillo hexagonal de cabeza semiesférica, M8x1.25x12 negro			

Herramientas

Incluidas

4 mm
6 mm

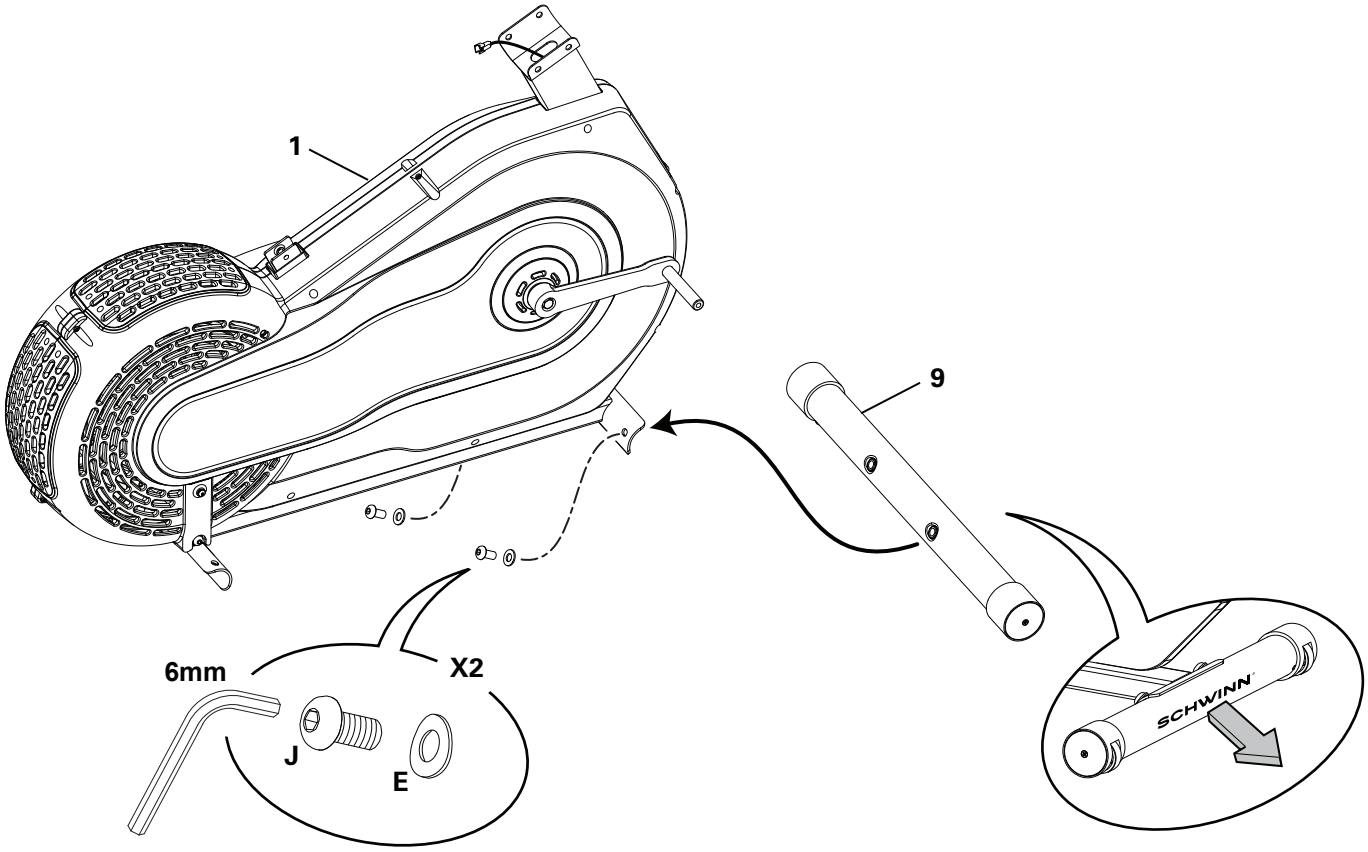
#2

2 baterías tamaño AA (LR6)

No incluidas

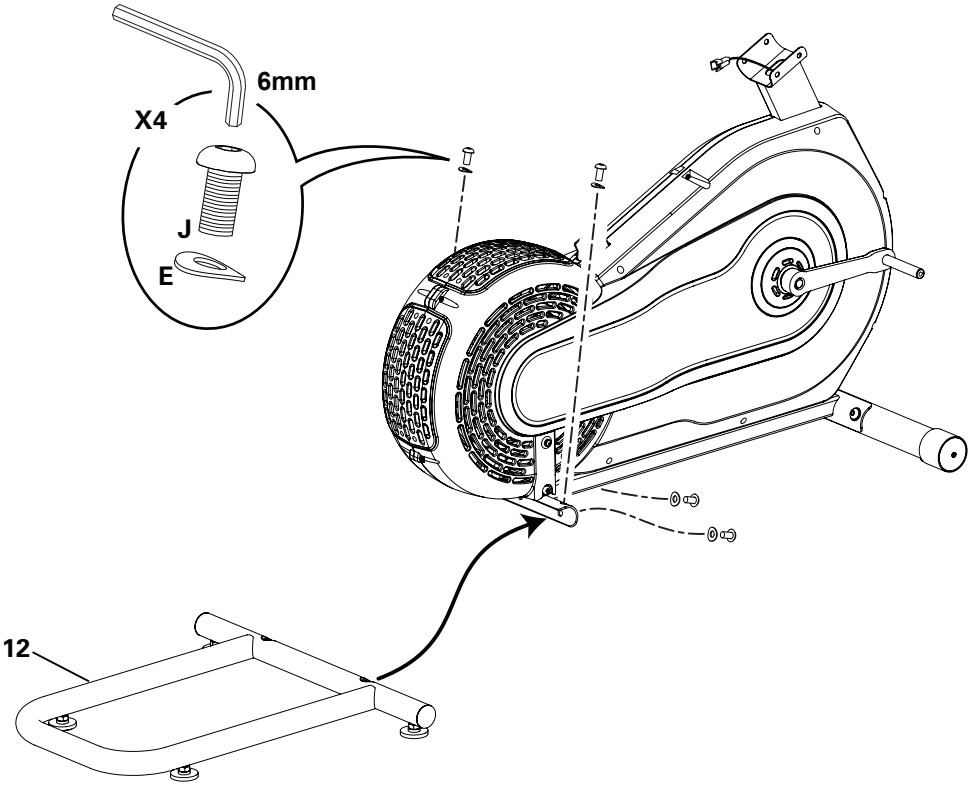
(recomendado)

1. Acople el estabilizador trasero al armazón

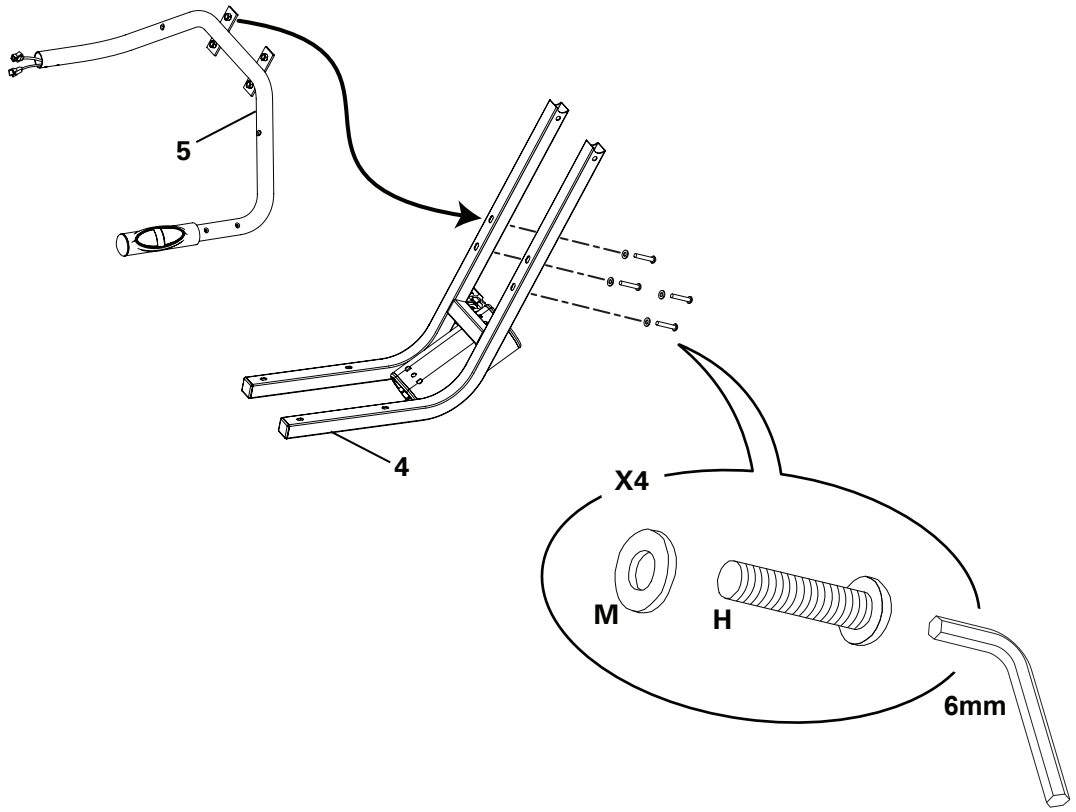


2. Acople el ensamblaje del riel al ensamblaje del armazón

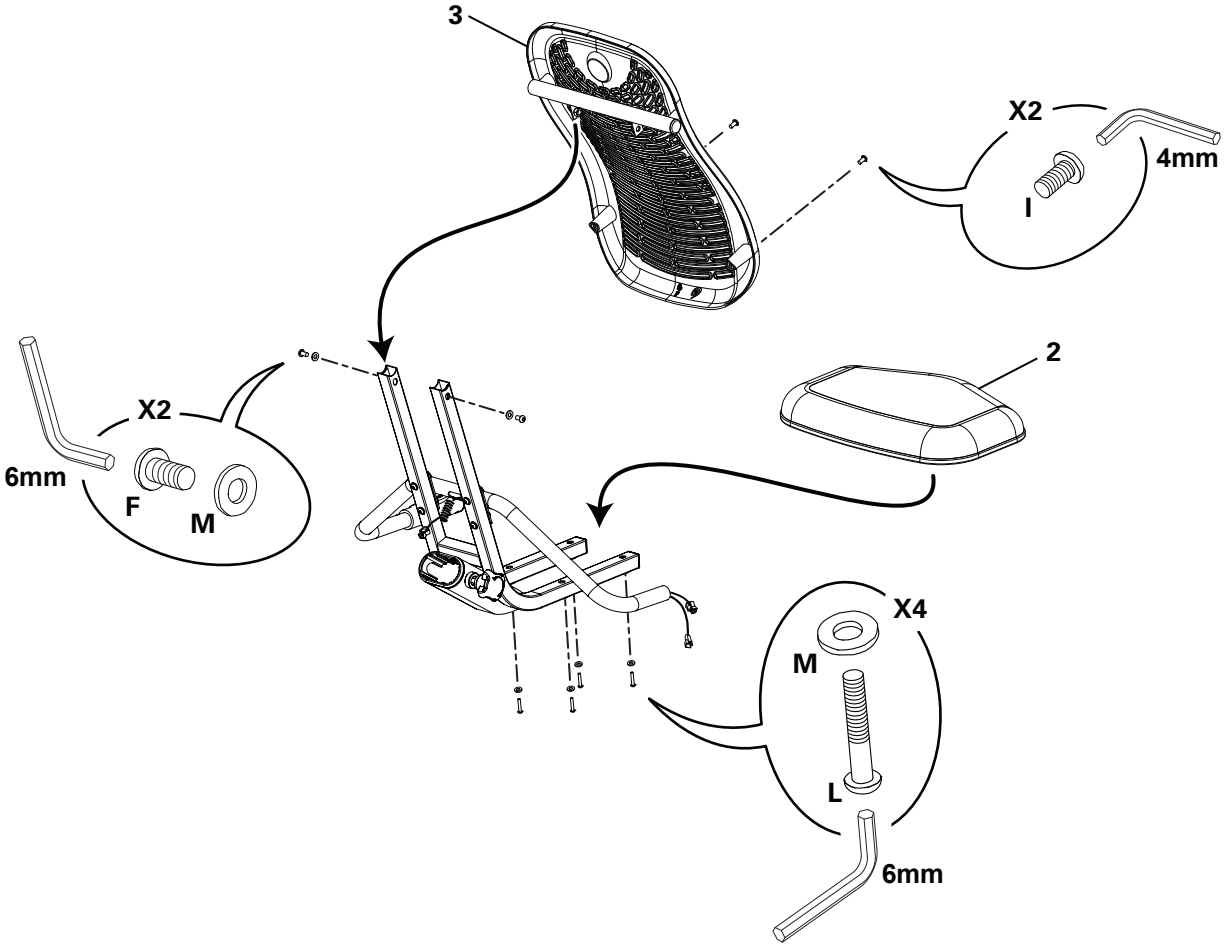
AVISO: No apriete completamente esta tornillería.



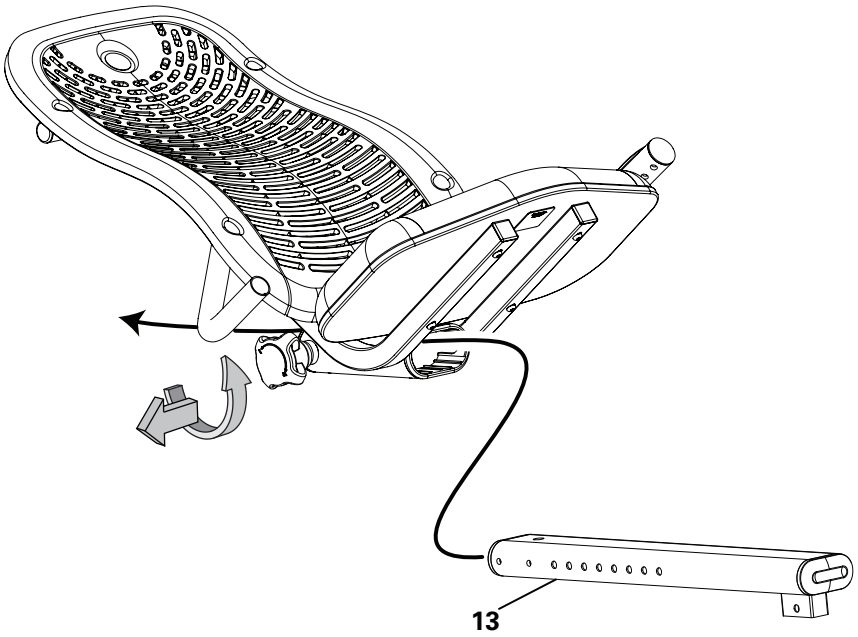
3. Acople la manubrio al armazón del sillín



4. Acople los amortiguadores del sillín al ensamblaje del armazón del sillín

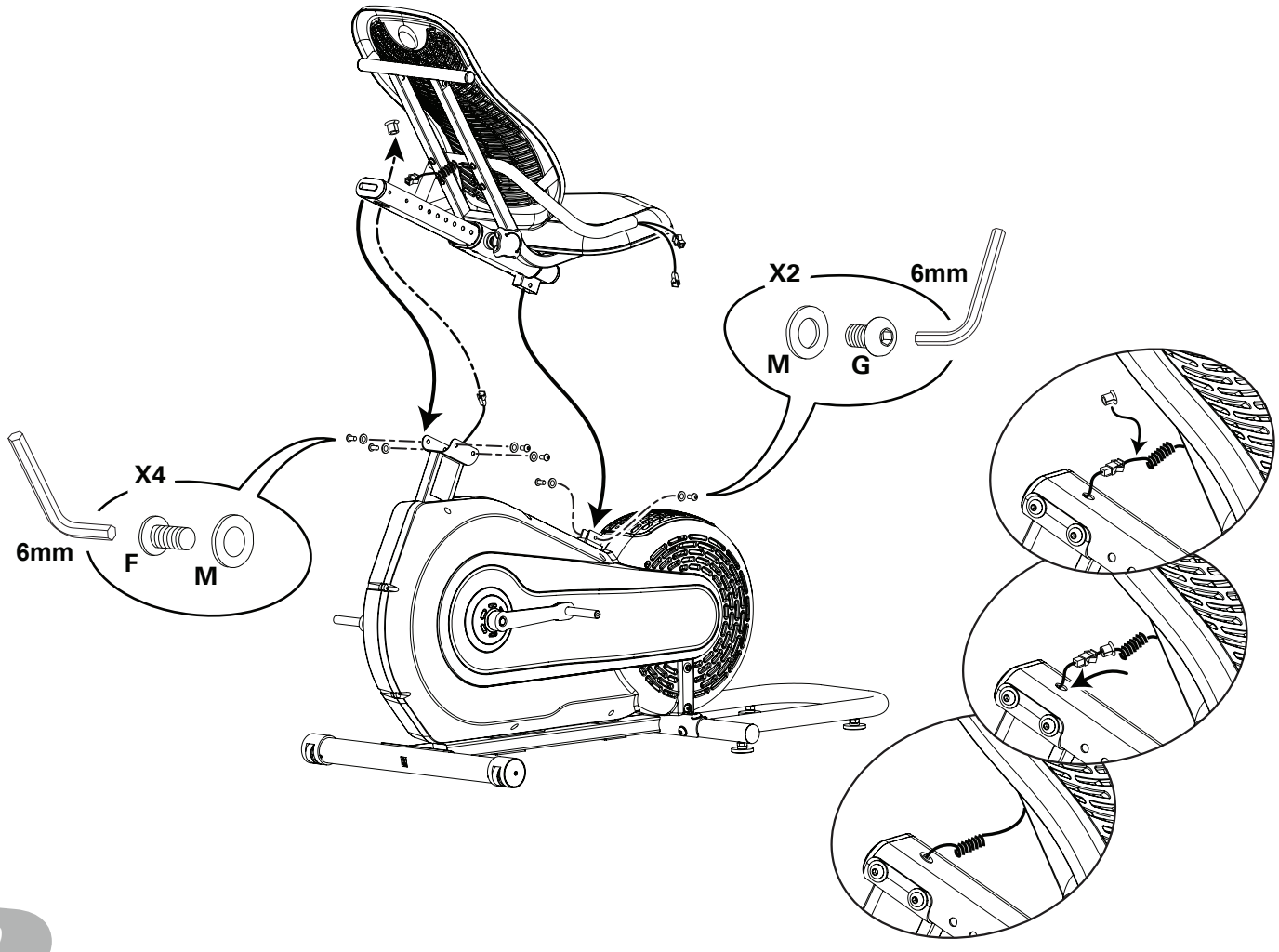


5. Acople el riel del sillín al ensamblaje del armazón del sillín



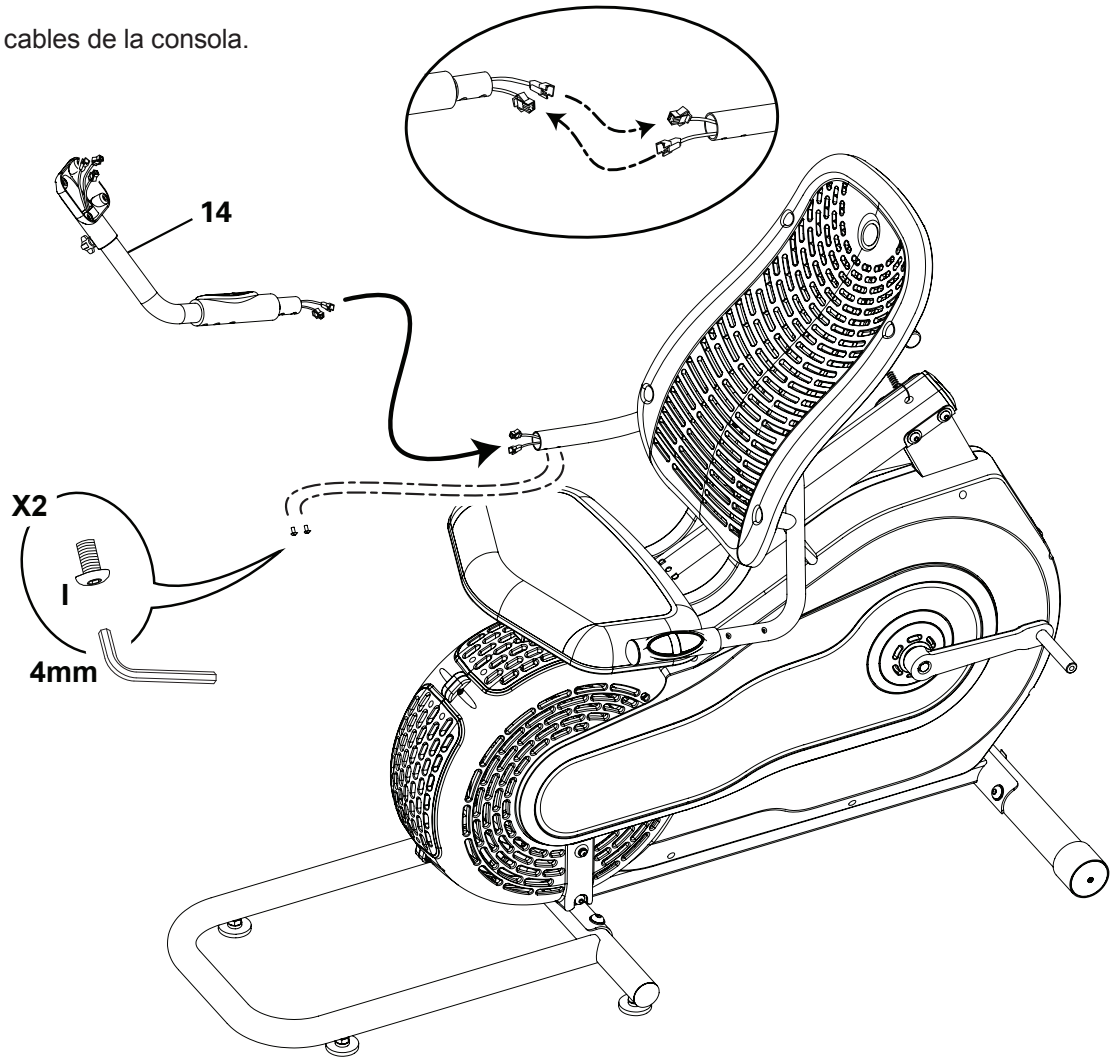
6. Acople el ensamblaje del armazón del sillín al ensamblaje del armazón y conecte los cables

Nota: No tuerza los cables de la consola.



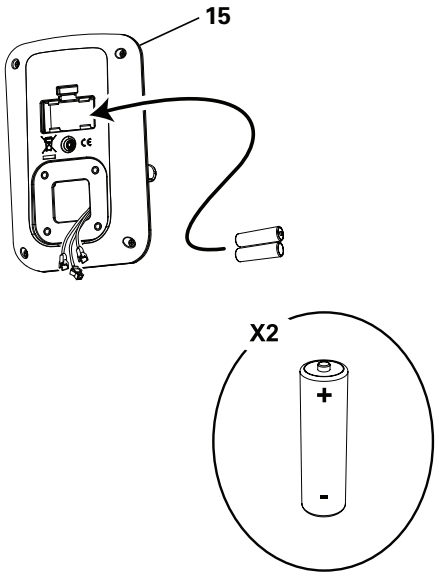
7. Conecte los cables y acople el brazo de apoyo de la consola al ensamblaje de armazón del sillín

Nota: No tuerza los cables de la consola.



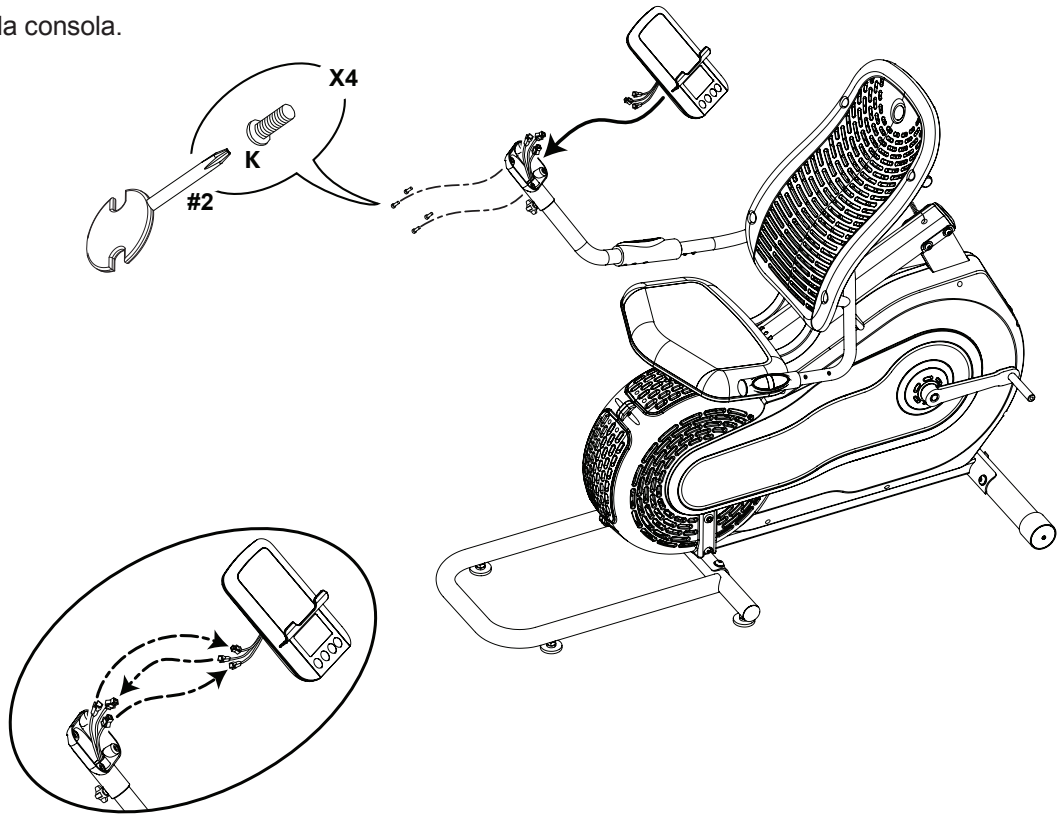
8. Instale las baterías en la consola

⚠ No mezcle baterías alcalinas, estándar (carbono-zinc) o recargables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.).

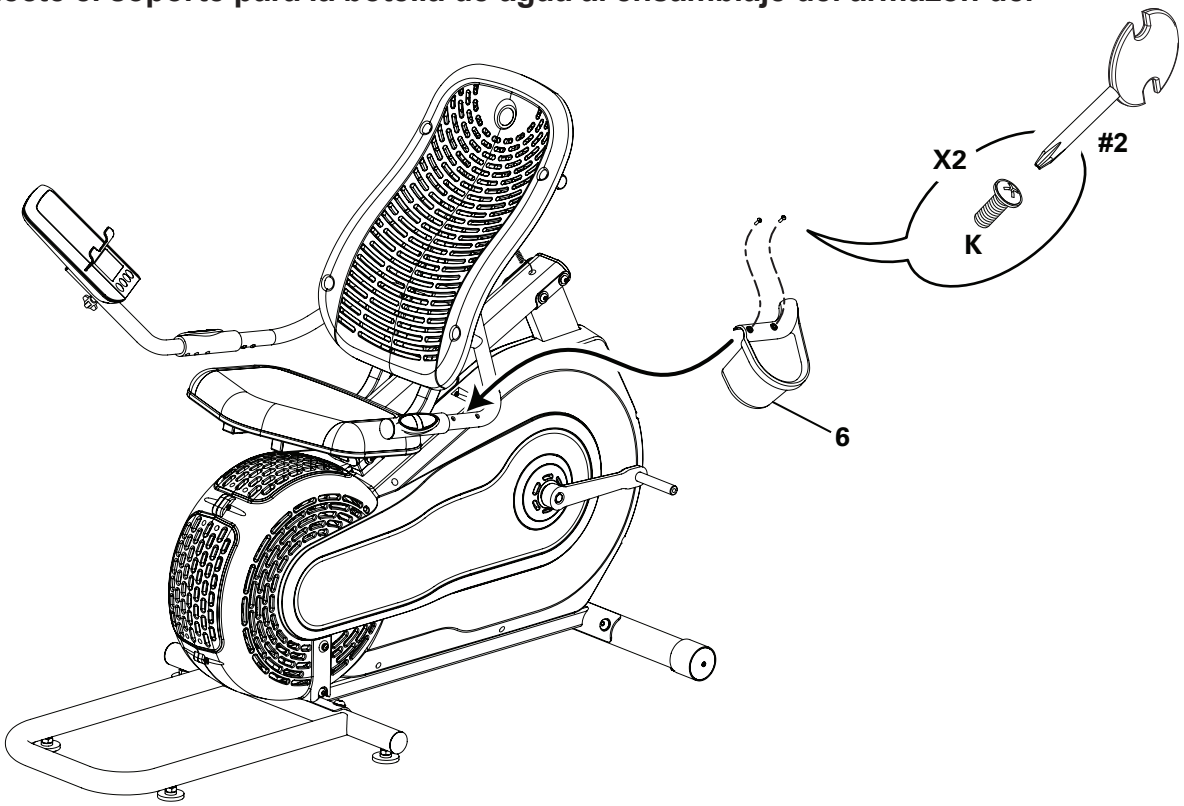


9. Conecte y acople la consola

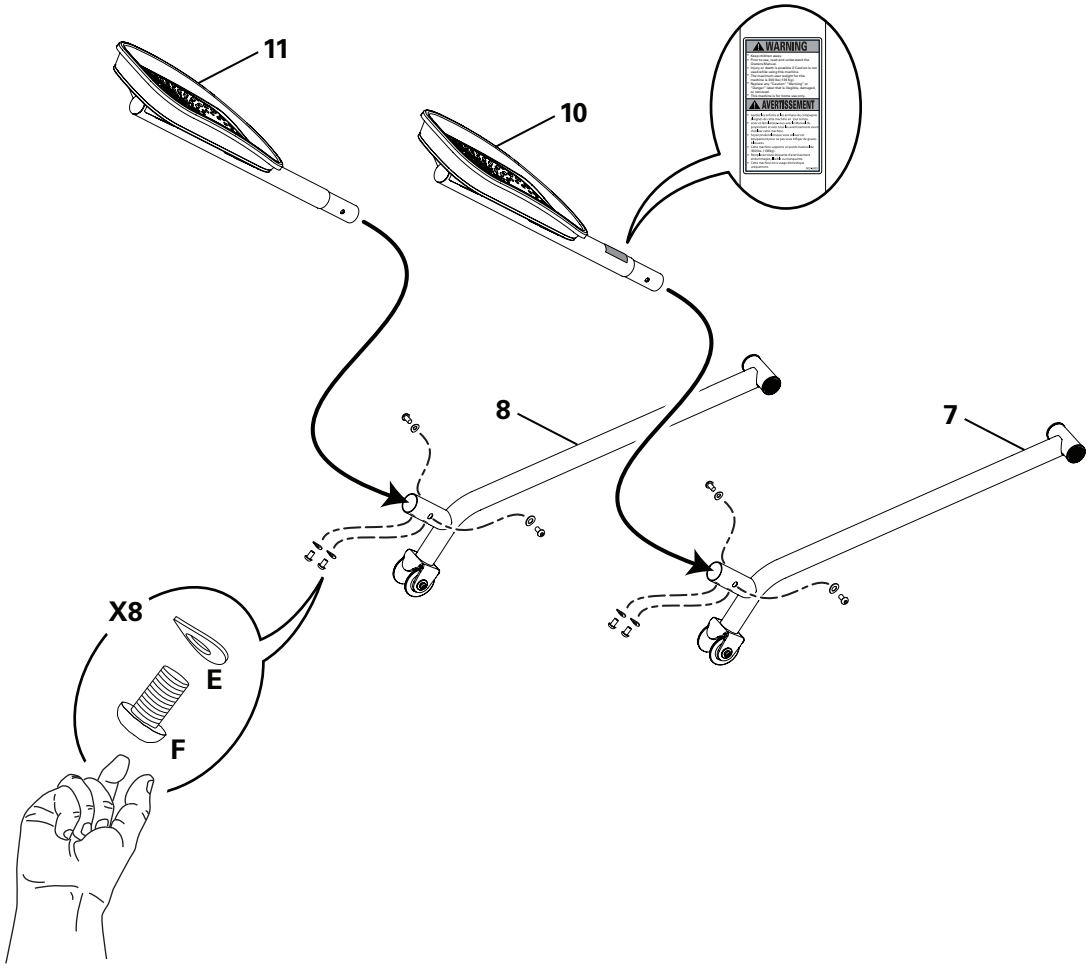
Nota: No tuerza el cable de la consola.



10. Conecte el soporte para la botella de agua al ensamblaje del armazón del sillín

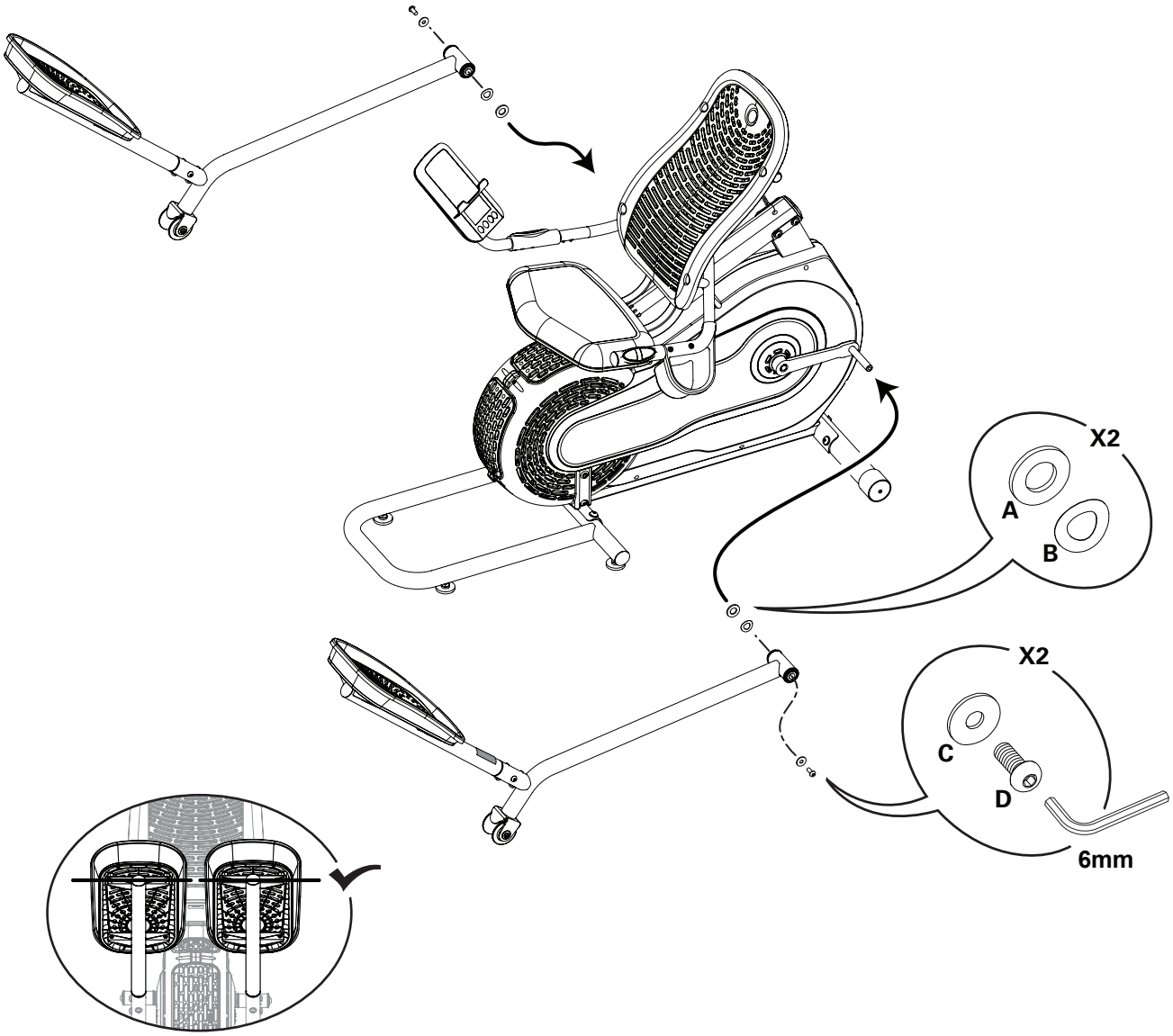


11. Conecte los pedales a las patas



12. Acople el ensamblajes del pedal al ensamblaje del armazón

Nota: Alinee Pedales y totalmente apriétese.



13. Inspección final

Inspeccione la máquina para asegurarse de que toda la tornillería esté ajustada y de que los componentes estén correctamente ensamblados.

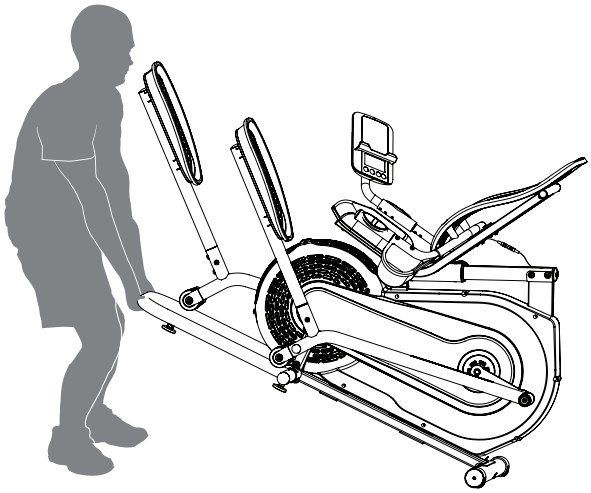
⚠ No use la máquina hasta que esté completamente ensamblada y haya sido inspeccionada para comprobar su correcto funcionamiento según el manual del usuario.

Traslado de la máquina

La máquina puede ser trasladada por una o más personas en función de sus capacidades y destrezas físicas. Asegúrese de que usted y las demás personas sean físicamente capaces y aptas para mover la máquina de manera segura.

1. Use el asa de transporte para levantar cuidadosamente la máquina hasta que se apoye sobre los rodillos para transporte.
2. Empuje la máquina hasta el lugar deseado.
3. Baje cuidadosamente la máquina hasta el lugar deseado.

AVISO: Tenga cuidado al mover la máquina. Todos los movimientos bruscos pueden afectar el funcionamiento de la computadora.



Nivelación de la máquina

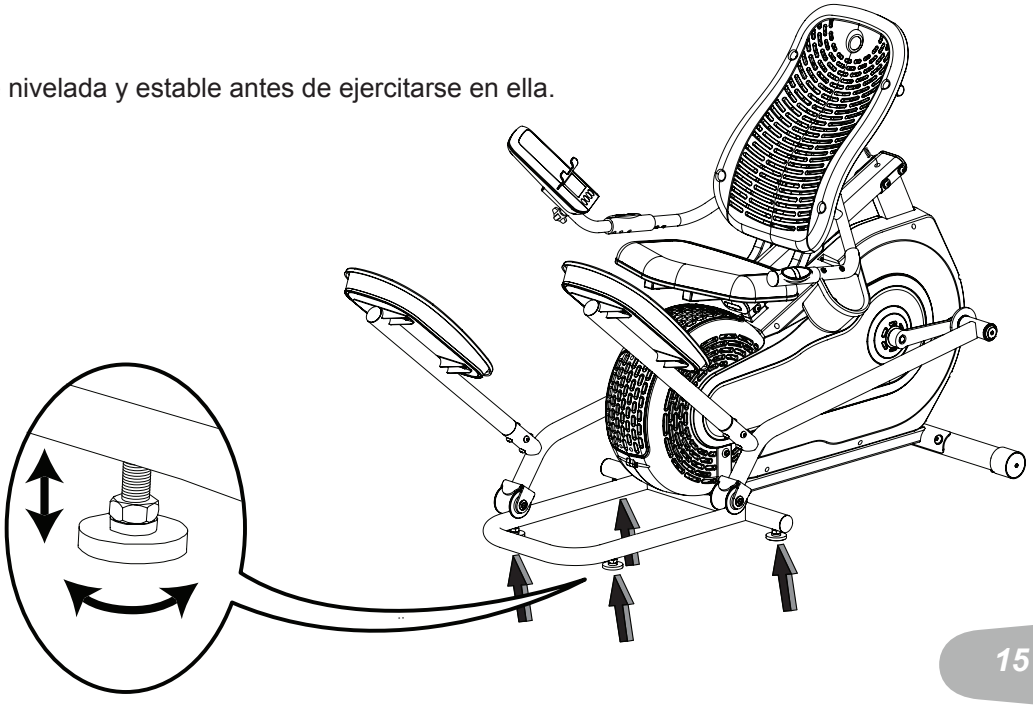
Si el área de entrenamiento es irregular o si el ensamblaje del riel está levemente separado del piso, es necesario nivelar la máquina. Para ajustar:

1. Coloque la máquina en el área de entrenamiento.
2. Párese en forma segura sobre la parte trasera del ensamblaje del riel durante aproximadamente 20 segundos.
3. Bájese de la máquina.
4. Afloje las contratuercas y ajuste los niveladores hasta que estén bien equilibrados y en contacto con el piso.

No ajuste los niveladores a una altura excesiva que ocasione que se separen o desenrosquen de la máquina. Usted puede sufrir lesiones o la máquina puede resultar dañada.

5. Apriete las contratuercas.

Asegúrese de que la máquina esté nivelada y estable antes de ejercitarse en ella.



Este ícono significa una situación posiblemente riesgosa que, de no evitarse, podría provocar la muerte o lesiones graves.

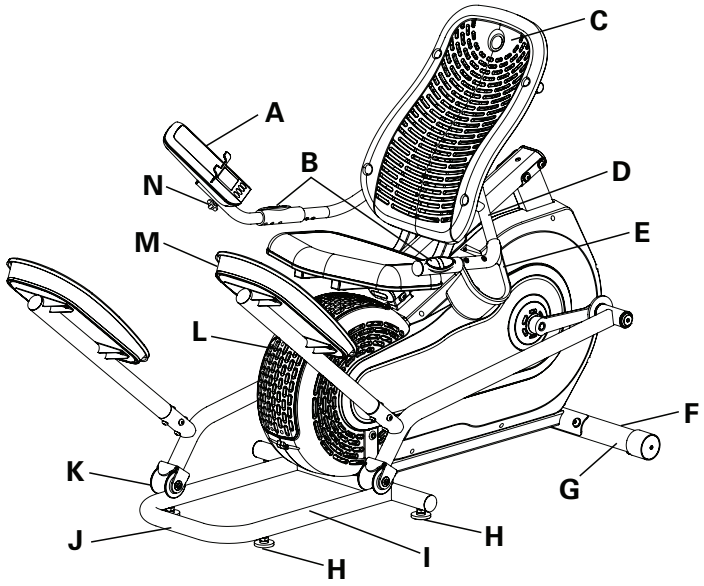
Antes de usar este equipo, acate las siguientes advertencias:

Lea y comprenda la totalidad del manual. Conserve el manual para futuras consultas.

Lea y comprenda todas las advertencias que se encuentran en esta máquina. Si ocurre que una de las etiquetas autoadhesivas de advertencia se suelta, está ilegible o se desprende, comuníquese con el Servicio al cliente de Nautilus® para reemplazarla.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre quite las baterías de la máquina y espere 5 minutos antes de la limpieza, el mantenimiento o la reparación de la máquina.

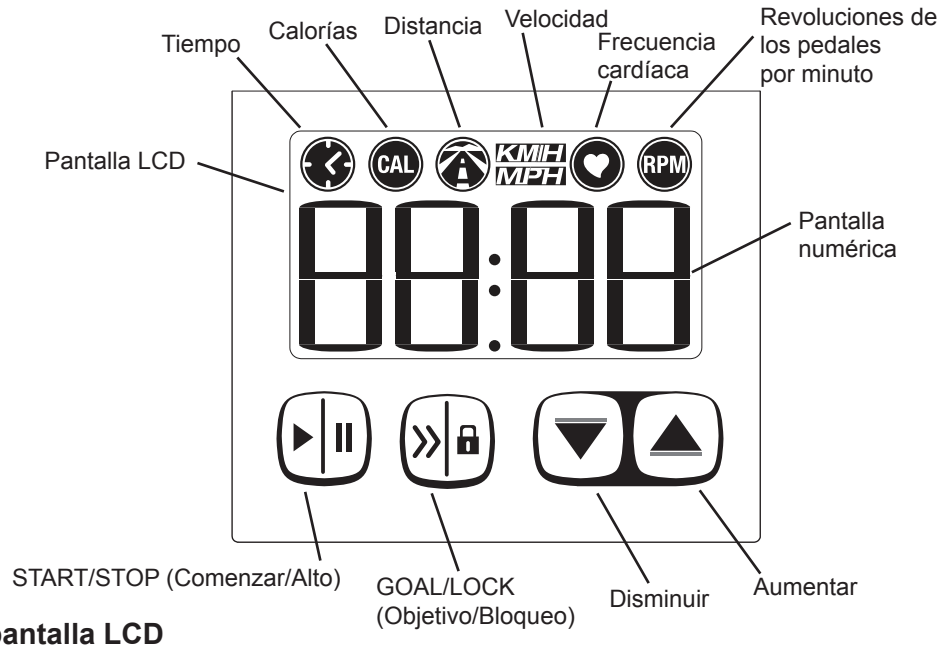
- No se debe permitir que los niños se suban ni se acerquen a la máquina. Las piezas móviles u otras características de la máquina pueden ser peligrosas para los niños.
- No está diseñada para que la usen personas menores de 14 años de edad.
- Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.
- Antes de cada uso, revise si hay piezas sueltas o señales de desgaste en la máquina. No la use si la encuentra en estas condiciones. Vigile de cerca los pedales y las bielas. Póngase en contacto con el Servicio al cliente de Nautilus® para obtener información sobre reparación.
- Límite máximo de peso del usuario: 300 lb (300 libras). No la use si excede este peso.
- Esta máquina es sólo para uso doméstico.
- No use ropa suelta ni joyas. Esta máquina contiene piezas móviles. No ponga los dedos ni otros objetos en las piezas móviles del equipo para ejercicios.
- Instale y haga funcionar esta máquina sobre una superficie sólida, nivelada y horizontal.
- Estabilice los pedales antes de subirse a ellos. Tenga cuidado al subirse y al bajarse de la máquina.
- No haga funcionar esta máquina al aire libre ni en lugares húmedos o mojados.
- Deje un espacio libre de al menos 0.6 m (24 pulgadas) a cada lado de la máquina. Esta es la distancia de seguridad recomendada para tener acceso a la máquina, transitar alrededor de ella y bajarse en caso de emergencia. Cuando la máquina esté en uso, mantenga a terceros fuera de esta área.
- No haga esfuerzos excesivos durante el ejercicio. Haga funcionar la máquina de la manera descrita en este manual.
- Efectúe todos los procedimientos de mantenimiento habituales y periódicos recomendados en el manual del usuario.
- Ajuste correctamente y conecte de manera segura todos los dispositivos de ajuste de posición. Asegúrese de que los dispositivos de ajuste no golpeen al usuario.
- Mantenga los pedales limpios y secos.
- Para hacer ejercicio en esta máquina se necesitan buena coordinación y equilibrio. Asegúrese de prever que pueden ocurrir cambios en la velocidad y el nivel de resistencia durante los entrenamientos, y preste atención para evitar la pérdida de equilibrio y posibles lesiones.
- Mantenga las baterías alejadas de las fuentes de calor y de las superficies calientes.
- No deje caer ni introduzca objetos en ningún orificio de la máquina.
- No mezcle baterías viejas y nuevas.
- No mezcle baterías alcalinas, estándar (carbono-zinc) o recargables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.).
- Para un almacenamiento seguro de la máquina, retire las baterías y coloque la máquina en un lugar seguro, alejado de niños y mascotas.
- Esta máquina no puede detener los pedales de manera independiente del ventilador de resistencia. Reduzca el ritmo de los pedales para que estos y el ventilador de resistencia se detengan. No se baje de la máquina hasta que los pedales se detengan completamente.



A	Consola	F	Rodillo para transporte	K	Rodillo
B	Sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR)	G	Estabilizador	L	Ventilador de resistencia de aire
C	Respaldo del sillín	H	Nivelador	M	Pedal
D	Manubrio, estático	I	Riel	N	Perilla de ajuste de la consola
E	Soporte para botella de agua	J	Asa de transporte		

Características de la consola

La consola entrega información acerca de su entrenamiento en la pantalla de visualización.



Datos en la pantalla LCD

La pantalla de la consola muestra cada medición del entrenamiento en secuencia durante 2 segundos:

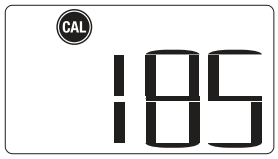
Tiempo

El campo de la pantalla TIME (Tiempo) muestra la cuenta del tiempo del entrenamiento. El máximo que puede visualizarse es 99:59. Si el tiempo excede dicho valor, la pantalla vuelve a empezar en 0:00.

Nota: Para un programa de tiempo fijo, la pantalla TIME (Tiempo) contará en forma descendente.

CAL (Calorías)

El campo de la pantalla CAL muestra las calorías estimadas que usted ha quemado durante el ejercicio. El máximo que puede visualizarse es 9999. Si las calorías exceden dicho valor, la pantalla presenta 9999 en forma intermitente.



Distancia

El campo de la pantalla DISTANCE (Distancia) muestra la cuenta de la distancia (millas o kilómetros) del entrenamiento con dos decimales (por ejemplo, 2,07). El valor máximo que se muestra es 99:99.99. Si la distancia excede 99.99, la pantalla vuelve a empezar en 0.00.

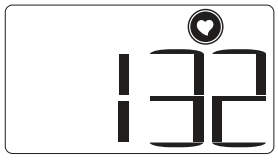
Nota: Para cambiar las unidades de medida al sistema imperial o métrico, consulte la sección “Modo de servicio” en este manual.

Velocidad

El campo de la pantalla SPEED (Velocidad) muestra la velocidad de la máquina en kilómetros por hora ("KMH") o millas por hora ("MPH") con un decimal (por ejemplo, 3,4 o 10,5). El máximo que puede visualizarse es 99.9.

Frecuencia cardíaca

La pantalla Rate (Frecuencia) muestra la frecuencia cardíaca en latidos por minuto (LPM) proveniente de los sensores de frecuencia cardíaca. El ícono parpadeará cuando tenga una señal.



Este valor no se mostrará si no se detecta una señal de la frecuencia cardíaca.

Consulte a un médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

RPM

El campo de la pantalla RPM muestra las revoluciones por minuto (RPM) de la máquina. El máximo que puede visualizarse es 200.

Funciones del teclado

Botón START/STOP (Comenzar/Alto): Inicia un entrenamiento programado, confirma la selección o reanuda un entrenamiento interrumpido. Coloca en pausa un entrenamiento activo, finaliza un entrenamiento en pausa o vuelve a la pantalla anterior.

Botón GOAL/LOCK (Objetivo/Bloqueo): Bloquea la pantalla en un valor de entrenamiento, desbloquea una pantalla con valor de entrenamiento, selecciona una meta personalizada y desplaza a través de las opciones del objetivo de entrenamiento.

Botón para disminuir (▼): Disminuye un valor (edad, tiempo, distancia, calorías o nivel de resistencia del entrenamiento) o se desplaza a través de las opciones.

Botón para aumentar (▲): Aumenta un valor (edad, tiempo, distancia, calorías o nivel de resistencia del entrenamiento) o se desplaza a través de las opciones.

Sensores de frecuencia cardíaca por contacto

Los sensores de frecuencia cardíaca por contacto (CHR) envían las señales de su frecuencia cardíaca a la consola. Los sensores de CHR son las piezas de acero inoxidable del manubrio. Para usarlos, coloque sus manos cómodamente alrededor los sensores. Asegúrese de que sus manos toquen tanto la parte superior como la parte inferior de los sensores. Sujételos con firmeza, pero no muy apretado ni muy suelto. Para que la consola detecte el pulso, ambas manos deben estar en contacto con los sensores. Una vez que la consola detecte cuatro señales estables de pulso, se mostrará su frecuencia de pulso inicial.

Una vez que la consola tenga su frecuencia cardíaca inicial, no mueva ni cambie de lugar las manos durante 10 a 15 segundos. La consola validará ahora la frecuencia cardíaca. Hay muchos factores que influyen en la capacidad de los sensores para detectar la señal de su frecuencia cardíaca:

- El movimiento de los músculos de la parte superior del cuerpo (incluidos los brazos) produce una señal eléctrica (ruido muscular) que puede interferir con la detección del pulso. Un leve movimiento de la mano mientras está en contacto con los sensores también puede producir interferencia.
- Las callosidades y la loción para las manos pueden actuar como una capa aislante que reduce la potencia de la señal.
- Algunas señales de electrocardiograma (ECG) generadas por las personas no son suficientemente potentes para que las detecten los sensores.
- La proximidad de otras máquinas electrónicas puede provocar interferencias.

Cálculos de la frecuencia cardíaca
La frecuencia cardíaca máxima generalmente disminuye con la edad, comenzando con unos 220 latidos por minuto (LPM) en la niñez hasta llegar a unos 160 LPM a los 60 años. Esta caída de la frecuencia cardíaca en general es lineal, con una disminución de aproximadamente 1 LPM por año. No hay indicios de que el entrenamiento influya en la disminución de la frecuencia cardíaca máxima. Personas de la misma edad pueden tener diferentes frecuencias cardíacas máximas. Es más preciso determinar este valor sometiéndose a una prueba de esfuerzo que usar una fórmula relacionada con la edad.

El entrenamiento de resistencia influye en su frecuencia cardíaca en reposo. El adulto típico tiene una frecuencia cardíaca en reposo de unos 72 LPM, mientras que los corredores muy entrenados pueden tener 40 LPM o menos.

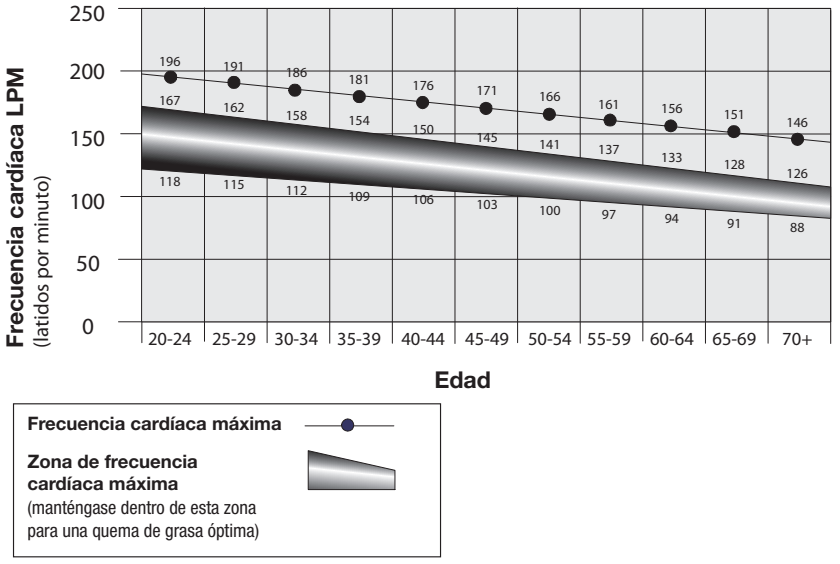
La tabla de frecuencia cardíaca es una estimación de la zona de frecuencia cardíaca (HRZ, por sus siglas en inglés) que es eficaz para quemar grasa y mejorar su sistema cardiovascular. Las condiciones físicas varían; por lo tanto, su HRZ podría ser varios latidos mayor o menor que el valor que se muestra.

El procedimiento más eficaz para quemar grasa durante el ejercicio es comenzar a un ritmo lento y aumentar gradualmente la intensidad hasta que su frecuencia cardíaca alcance entre el 60 y el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima. Continúe a ese ritmo, manteniendo su frecuencia cardíaca en esa zona objetivo durante más de 20 minutos. Mientras más tiempo mantenga su frecuencia cardíaca objetivo, más grasa quemará su cuerpo.

El gráfico es una pauta concisa que describe las frecuencias cardíacas objetivo que se sugieren generalmente en función de la edad. Tal como se indicó antes, su frecuencia cardíaca óptima puede ser más alta o más baja. Consulte a su médico para conocer su zona de frecuencia cardíaca objetivo individual.

Nota: Al igual que con todos los regímenes de ejercicios y acondicionamiento físico, siempre aplique su mejor criterio cuando aumente el tiempo o la intensidad del ejercicio.

FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO PARA QUEMAR GRASA



Lo que debe usar

Use zapatos deportivos con suela de goma. Necesitará ropa adecuada para hacer ejercicios que le permita moverse libremente.

¿Con qué frecuencia debe hacer ejercicios?

Consulte a un médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Deje de ejercitarse si siente dolor o tensión en el pecho, si tiene dificultad para respirar o si siente que va a desmayarse. Póngase en contacto con su médico antes de volver a usar la máquina. Use los valores calculados o medidos por la computadora de la máquina sólo como referencia.

- Tres veces por semana durante 20 minutos diarios.
- Programe sus sesiones de entrenamiento con antelación y procure respetar el programa.

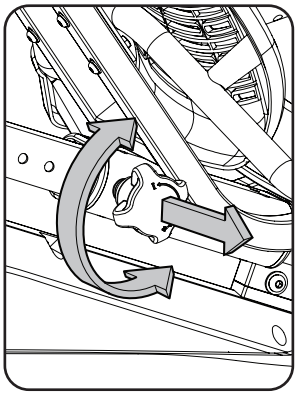
Intensidad del entrenamiento

Para aumentar la intensidad del entrenamiento:

- Aumente la exigencia para aumentar la cantidad de revoluciones de los pedales por minuto.
- Coloque sus pies más arriba sobre los pedales.

Ajuste del sillín

La instalación correcta del sillín ayuda a la eficiencia y comodidad del ejercicio; a la vez, reduce el riesgo de lesiones.



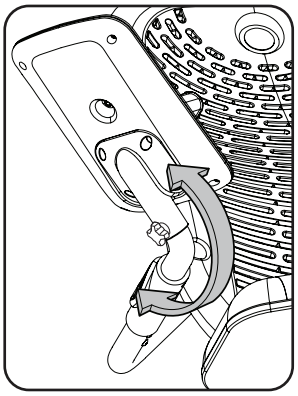
1. Con un pedal desplazado hacia adelante, ponga el talón de su pie en la parte más inferior de éste. Su pierna debe estar levemente doblada en la rodilla.
2. Si la pierna está demasiado recta o el pie no alcanza a tocar el pedal, mueva el sillín hacia adelante. Si la pierna está demasiado doblada, mueva el sillín hacia atrás.

Bájese de la máquina antes de ajustar el sillín.

3. Afloje y tire de la perilla de ajuste del tubo del sillín. Ajuste el sillín a la altura deseada.
4. Suelte la perilla de ajuste para fijar el pasador de bloqueo. Asegúrese de que el pasador esté completamente fijo y apriete bien la perilla.

Ajuste de la consola

Ajustar la consola puede aumentar la visibilidad y reducir el posible reflejo sobre esta.



1. Afloje la perilla de ajuste de la consola que se encuentra en la barra de apoyo.
2. Ajuste la consola en la posición deseada.
3. Ajuste la perilla de ajuste de la consola.

Cómo subir y bajar de la máquina

Se debe tener precaución al subir y bajar de la máquina.

Sólo suba y baje de la máquina por el lado izquierdo de ésta.

Para subir a su máquina de entrenamiento:

1. Desde el lado izquierdo de la máquina, mueva los pedales hasta que el pedal izquierdo esté lo más adelante posible.

Asegúrese de que no haya nada en el ensamblaje del riel al mover los pedales.

2. Mientras mira hacia adelante, párese entre los pedales con el pie derecho.
3. Tome los manubrios estáticos que están detrás de usted y baje hasta el ensamblaje del sillín.
4. Coloque su pie en el pedal derecho y empújelo hacia adelante para traer el pedal izquierdo más cerca de usted.
5. Coloque el otro pie en el pedal izquierdo.

Para bajar de la máquina de entrenamiento:
1. Detenga la máquina por completo.

⚠ Esta máquina no puede detener los pedales de manera independiente al ventilador de resistencia. Reduzca el ritmo de los pedales para que estos y el ventilador de resistencia se detengan. No se baje de la máquina hasta que los pedales se detengan completamente.

2. Mueva los pedales hasta que el pedal izquierdo esté lo más adelante posible.
3. Mueva el pie izquierdo hacia afuera del pedal izquierdo y apóyelo en el piso.
4. Ahora coloque el pie derecho en el piso entre los pedales.
5. Tome los manubrios estáticos para estabilizarse.
6. Gire y baje de la máquina, empujándose de los manubrios estáticos si fuera necesario. Suelte los manubrios estáticos cuando esté estable y haya bajado de la máquina.
7. Pise el pedal izquierdo con el pie derecho.

Modo de encendido/reposo

La consola entrará al modo Power-Up /Idle (Encendido/reposo) si se presiona el botón o si ésta recibe una señal del sensor RPM como resultado de accionar los pedales de la máquina. Cuando está en modo de reposo, la consola mostrará un valor cero para cada campo de la pantalla.

Nota: La consola desplegará "Lbat" si las baterías están cerca del 10 % de su energía clasificada durante el encendido.

Apagado automático (modo de inactividad)

Si la consola no recibe ningún dato durante aproximadamente 5 minutos, ésta se apagará automáticamente. La pantalla LCD permanece apagada mientras está en el modo de inactividad.

Nota: La consola no tiene un interruptor de encendido/apagado.

Programa de inicio rápido

El programa de inicio rápido le permite iniciar un entrenamiento sin ingresar información alguna.

1. Siéntese en la máquina.
2. Presione el botón START/STOP para iniciar el programa de entrenamiento.
3. Cuando haya finalizado el entrenamiento, deje de pedalear y presione START/STOP para colocar el entrenamiento en pausa. Para borrar los valores de entrenamiento y volver al modo de reposo, mantenga presionado el botón START/STOP durante 3 segundos.

Programas de objetivos personalizados

La consola le permite seleccionar un programa de objetivo personalizado e ingresar su propio valor de entrenamiento. La consola recordará este valor hasta que se cambie.

1. Siéntese en la máquina.
2. En el modo de reposo, presione el botón GOAL/LOCK.
3. La consola mostrará uno de los programas de objetivos personalizados (tiempo, calorías o distancia) al activar su campo de pantalla. Presione el botón GOAL/LOCK para recorrer las opciones.

   Nota: La consola mostrará el valor predeterminado o el último valor personalizado, de cada opción. Los valores predeterminados del objetivo son: tiempo = 20 minutos; calorías = 100; distancia = 5 millas.

4. Con el objetivo deseado seleccionado, presione los botones para aumentar y disminuir para ajustar el valor del objetivo personalizado.
5. Presione START/STOP para aceptar el valor del objetivo personalizado. Ahora se iniciará su entrenamiento con objetivo personalizado.

Modo de pausa / resultados

Para interrumpir un entrenamiento:

1. Deje de pedalear y presione el botón START/STOP (Comenzar/Alto) para hacer una pausa en el entrenamiento.

   Nota: La consola se interrumpirá automáticamente si no hay ninguna señal de RPM durante 5 minutos.
2. Para continuar su entrenamiento, presione START/STOP (Comenzar/Alto) o comience a pedalear.

Cuando esté en pausa, los valores del entrenamiento parpadearán mientras la consola muestra cada valor. Puede usar los botones para aumentar/disminuir para desplazarse manualmente por los otros valores de entrenamiento.

Para borrar los valores de entrenamiento y volver al modo de reposo, mantenga presionado el botón START/STOP durante 3 segundos. La consola emitirá un bip para confirmar la acción. Si la consola no recibe ningún dato durante aproximadamente 5 minutos, ésta se apagará automáticamente.

MODO DE SERVICIO DE LA CONSOLA

El modo de servicio de la consola le permite configurar las unidades de medida al sistema imperial o métrico, ver el tiempo y la distancia totales que la máquina ha usado o averiguar qué versión del firmware está instalada.

1. Para ingresar al modo de servicio de la consola, mantenga presionados simultáneamente los botones para aumentar y disminuir durante tres segundos mientras está en el modo de reposo.
2. La pantalla de la consola muestra el indicador de unidades ("Unit"). Presione START/STOP (Comenzar/Alto) para iniciar la opción de unidades. Presione los botones para aumentar/disminuir para cambiar entre "MI / LbS" (unidades imperiales) y "KM / Si" (unidades métricas).
3. Presione START/STOP para establecer esta configuración. Para ver la siguiente opción, presione el botón para aumentar.
4. La pantalla de la consola muestra el indicador de estadísticas de entrenamiento ("Stat"). Presione START/STOP para iniciar la opción de estadísticas de entrenamiento. Presione el botón para aumentar y disminuir para cambiar entre los valores de la distancia total y el tiempo total.

   Nota: Mantenga presionado el botón GOAL/LOCK durante 3 segundos para restablecer el valor de la distancia total.
5. Presione START/STOP para salir. Para ver la siguiente opción, presione el botón para aumentar.
6. La pantalla de la consola muestra el indicador de la versión de firmware ("COdE"). Presione START/STOP. La consola mostrará qué versión de firmware está instalada.
7. Presione START/STOP para salir.

Para salir del modo de servicio de la consola desde un indicador, mantenga presionado el botón START/STOP durante 3 segundos. En el modo de servicio, si la consola no recibe ningún dato durante aproximadamente 5 minutos, ésta pasará al modo de inactividad.

Lea íntegramente la totalidad de las instrucciones de mantenimiento antes de comenzar cualquier trabajo de reparación. En determinadas condiciones, se requiere un asistente para realizar las tareas necesarias.

⚠ El equipo debe inspeccionarse periódicamente para ver si está dañado y hacerle reparaciones. El propietario es responsable de asegurar que se realice un mantenimiento periódico. Los componentes gastados o dañados deben repararse o reemplazarse inmediatamente. Para mantener y reparar el equipo, sólo pueden usarse componentes provistos por el fabricante.

⚠PELIGRO Para reducir el riesgo de descarga eléctrica o el uso no supervisado del equipo, siempre quite las baterías de la máquina y espere 5 minutos antes de la limpieza, el mantenimiento o la reparación de la máquina.

Diariamente:	Antes de cada uso, inspeccione si hay piezas sueltas, rotas, dañadas o gastadas en la máquina de ejercicios. No la use si la encuentra en estas condiciones. Repare o reemplace todas las piezas a la primera señal de desgaste o daño. Después de cada entrenamiento, use un paño húmedo para limpiar el sudor de la máquina y la consola. **Nota:**evite un exceso de humedad en la consola.
Semanalmente:	Verifique que los rodillos funcionen correctamente. Limpie la máquina para eliminar el polvo, la suciedad o la mugre. Limpie los rieles y la superficie de los rodillos con un paño húmedo. Aspire la cara superior de los pedales para eliminar cualquier material extraño. **Nota:**no use productos a base de petróleo.
Mensualmente o después de 20 horas:	Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén bien apretados. Apriete según sea necesario.

AVISO: No limpie con un solvente a base de petróleo ni con un limpiador para automóviles. Asegúrese de mantener la consola libre de humedad.

Reemplazo de las baterías de la consola

La consola desplegará "Lbat" durante 10 segundos cuando las baterías estén cerca del 10 % de su energía clasificada durante el encendido. Al reemplazar las baterías, asegúrese de que éstas apunten en la dirección de las marcas +/– que hay en el compartimiento para las baterías.

Nota: La consola usa baterías tamaño AA (LR6).

Para quitar y reemplazar las baterías:

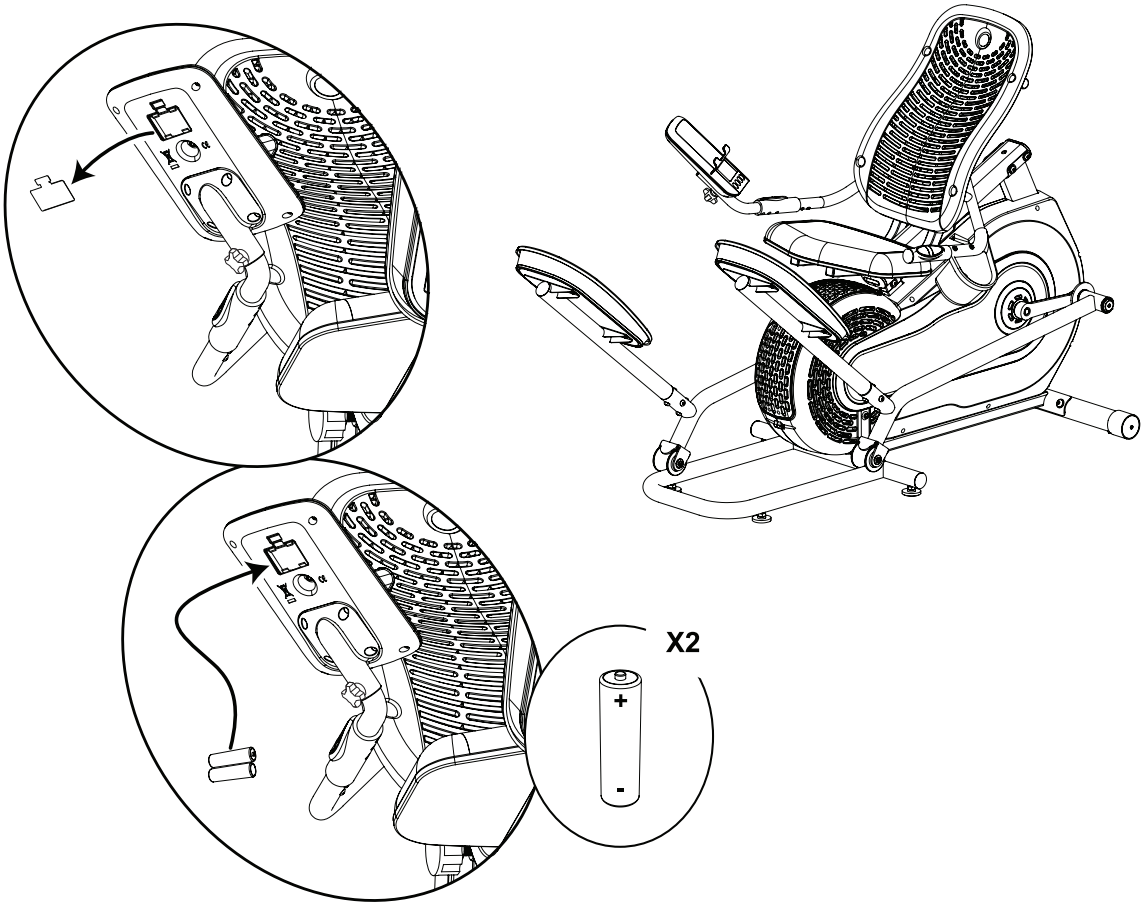
1. Quite la cubierta del compartimiento para baterías.
2. Quite las baterías gastadas e instale las baterías nuevas.

⚠ No mezcle baterías viejas y nuevas.

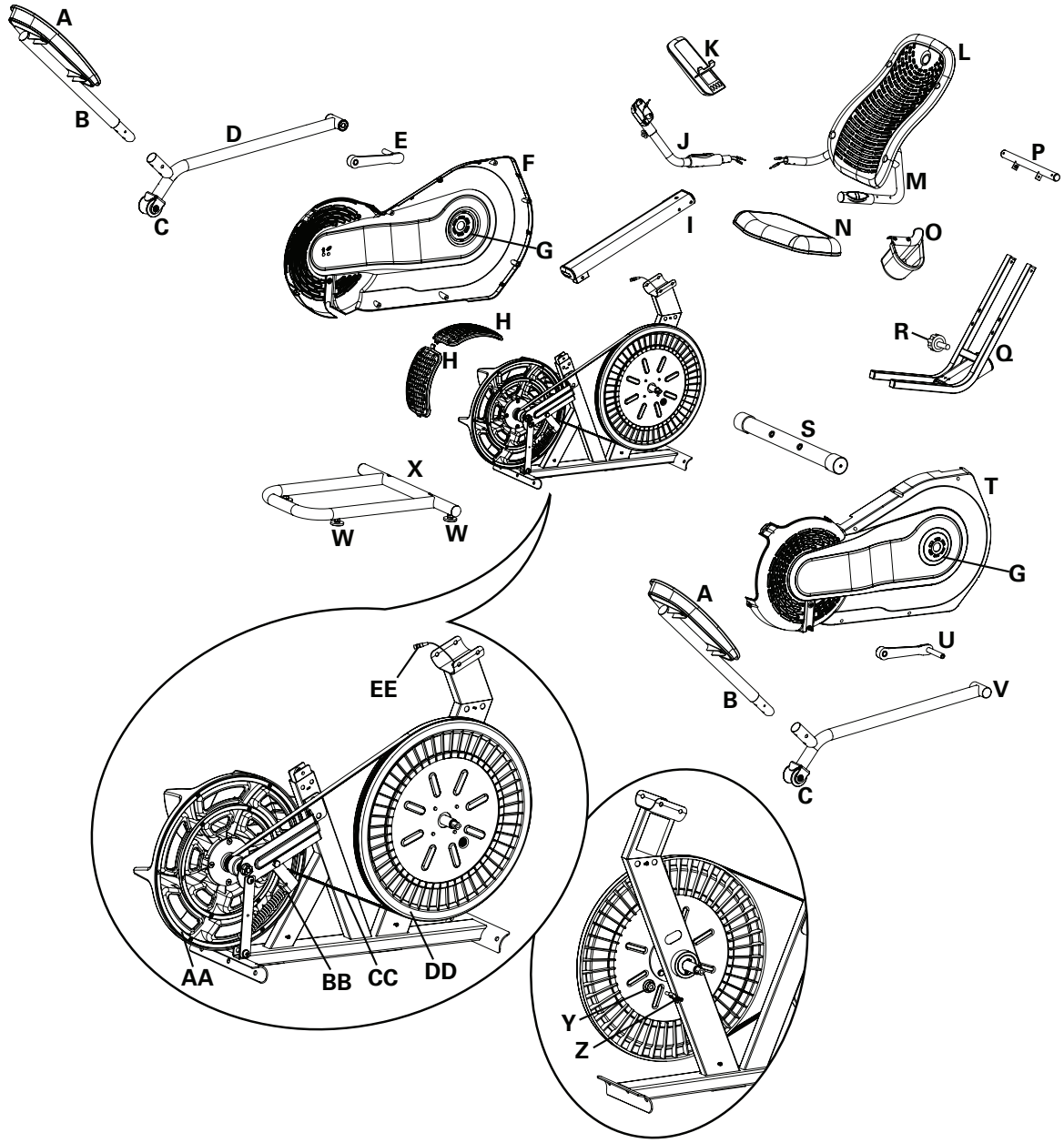
No mezcle baterías alcalinas, estándar (carbono-zinc) o recargables (Ni-Cd, Ni-MH, etc.).

3. Vuelva a colocar la cubierta del compartimiento para baterías.

Si no va a usar la máquina durante un período prolongado, asegúrese de quitar las baterías.



Piezas para mantenimiento



A	Pedal, pie	L	Respaldo del sillín	W	Nivelador
B	Brazo de pedal	M	Manubrio	X	Ensamblaje del riel
C	Rodillo	N	Parte inferior del sillín	Y	Imán del sensor de velocidad
D	Pata, derecha	O	Soporte para botella de agua	Z	Sensor de velocidad
E	Biela, derecha	P	Barra de apoyo del sillín	AA	Aspa del ventilador
F	Cubierta, derecha	Q	Ensamblaje del sillín	BB	Tensionador
G	Placa central	R	Perilla de ajuste del sillín	CC	Correa de transmisión
H	Ventilador	S	Estabilizador trasero	DD	Polea de transmisión
I	Riel del sillín	T	Cubierta, izquierda	EE	Cable de la consola, inferior
J	Brazo de apoyo de la consola	U	Biela, izquierda		
K	Consola	V	Pata, izquierda		

Condición/Problema	Lo que debe revisarse	Solución
No enciende la pantalla/ pantalla parcial/la unidad no enciende	Baterías	Asegúrese de que las baterías están correctamente instaladas. Si las baterías están correctamente instaladas, reemplácelas con un conjunto de baterías nuevas.
	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si cualquiera de ellos está visiblemente torcido o cortado, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Revise la pantalla de la consola para ver si está dañada	Revise si hay signos visibles de que la pantalla de la consola esté agrietada o presente algún otro daño. Reemplace la consola si está dañada.
	Pantalla de la consola	Si la consola sólo muestra una pantalla parcial y todas las conexiones están bien, reemplace la consola.
		Si los pasos anteriores no resuelven el problema, comuníquese con atención al cliente para recibir ayuda adicional.
La unidad funciona, pero la HR por contacto no aparece en pantalla	Conexión del cable de HR al brazo de apoyo de la consola y el manubrio	Asegúrese de que los cables estén firmemente conectados.
	Agarre del sensor	Asegúrese de que las manos estén centradas en los sensores de HR. Las manos deben mantenerse inmóviles con una presión relativamente igual aplicada en cada lado.
	Manos secas o con callosidades	Los sensores pueden tener problemas con las manos secas o con callosidades. Una crema conductora para electrodos como "Signa Crème" o "Buh-Bump" puede ayudar a mejorar la conducción. Estos productos están disponibles en la web, en tiendas de productos médicos o algunas tiendas más grandes para acondicionamiento físico.
	Manubrio y brazo de apoyo de la consola	Si las pruebas no indican otros problemas, se debe reemplazar el manubrio y el brazo de apoyo de la consola.
La consola muestra el código de error "Lbat"	Baterías	Reemplace las baterías
La velocidad que se muestra no es exacta.	Pantalla está configurada en la unidad de medida incorrecta (imperial inglesa/ métrica).	La consola muestra las unidades.
La consola muestra el código de error "E2"	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Componentes electrónicos de la consola	Si las pruebas no indican otros problemas, se debe reemplazar la consola.

Condición/Problema	Lo que debe revisarse	Solución
No hay lectura de velocidad/RPM al pedalear, la consola muestra el código de error “Please Stride” (Camine)	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los hilos del cable deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Revise la posición del imán (requiere quitar la cubierta)	El imán debe estar en su lugar en la polea.
	Revise el sensor de velocidad (requiere quitar la cubierta)	El sensor de velocidad debe alinearse con el imán y conectarse al cable de datos. Vuelva a alinear el sensor si es necesario. Reemplácelo si el sensor o el cable de conexión presentan daños.
La consola se apaga (entra al modo de inactividad) mientras está en uso	Compruebe la integridad del cable de datos	Todos los cables deben estar intactos. Si hay un hilo cortado o torcido, reemplace el cable.
	Compruebe las conexiones/orientación del cable de datos	Asegúrese de que el cable esté firmemente conectado y debidamente orientado. El pequeño seguro del conector debe estar alineado y encajarse en su lugar produciendo un chasquido.
	Restablezca la máquina	Quite las baterías de la unidad durante 3 minutos. Vuelva a instalar las baterías e inicie la consola.
	Compruebe la posición del imán del sensor de velocidad (requiere quitar la cubierta).	El imán del sensor de velocidad debe estar en su lugar en la polea.
	Revise el sensor de velocidad	Comuníquese con atención al cliente para obtener ayuda adicional.
La unidad se bambolea/ no se mantiene a nivel	Compruebe el ajuste del nivelador	Ajuste los niveladores hasta que la máquina esté nivelada.
	Compruebe la superficie debajo de la unidad	Es posible que el ajuste no pueda compensar superficies extremadamente irregulares. Traslade la máquina a un área nivelada.
Pedales sueltos/dificultad para pedalear en la unidad	Tornillería	Apriete firmemente toda la tornillería en las patas de pedal.
Se escucha un clic durante el funcionamiento	Revise la conexión de la pata del pedal a la biela	Quite las patas de los pedales y vuelva a instalarlos.

Quién está cubierto
Esta garantía sólo tiene validez para el comprador original y no es transferible ni aplicable a ninguna otra persona.

Qué está cubierto
Nautilus, Inc. garantiza que este producto está libre de defectos de materiales y de mano de obra, si se usa para el fin para el que ha sido diseñado, bajo condiciones normales, siempre y cuando reciba el cuidado y el mantenimiento correctos como se describe en el Manual de ensamblaje y del usuario del producto. Esta garantía sólo es válida para máquinas auténticas, originales y legítimas fabricadas por Nautilus, Inc., las cuales se venden a través de un agente autorizado y se usan en los Estados Unidos o Canadá.

Plazos
- Armazón 5 años
- Piezas mecánicas 1 año
- Elementos electrónicos 1 año
- Artículos consumibles 90 días
- Mano de obra 90 días

(La asistencia de mano de obra no incluye la instalación de piezas de repuesto incluidas en el ensamblaje inicial del producto ni en los servicios de mantenimiento preventivo).

Cómo respaldará Nautilus la garantía
Según los términos de la cobertura de garantía, Nautilus, Inc. reparará cualquier máquina que se compruebe que presenta defectos de materiales o de mano de obra. Nautilus se reserva el derecho de reemplazar el producto en el supuesto de que una reparación sea imposible. Cuando Nautilus decida que un reemplazo constituye el recurso correcto, Nautilus podrá aplicar un reembolso de crédito limitado para adquirir otro producto marca Nautilus, Inc., según nuestro criterio. El reembolso quizá se prorratee según el período de duración de la propiedad. Nautilus, Inc. proporciona servicio de reparación dentro de áreas metropolitanas importantes. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de cobrar al cliente por el traslado fuera de estas áreas. Nautilus Inc. no se hace responsable por los gastos de mano de obra o mantenimiento que efectúe el distribuidor después del período de garantía vigente establecido aquí. Nautilus, Inc. se reserva el derecho de sustituir materiales o productos de igual o mejor calidad si no hay materiales o productos idénticos disponibles en el momento del servicio que está bajo esta garantía. Cualquier reemplazo del producto según los términos de la Garantía no extiende de manera alguna el período de la Garantía. Cualquier reembolso de crédito limitado quizá se prorratee según el período de duración de la propiedad. ESTOS RECURSOS SON LOS ÚNICOS Y EXCLUSIVOS RECURSOS PARA CUALQUIER INFRACCIÓN DE LA GARANTÍA.

Qué debe hacer
- Conservar un comprobante de compra adecuado y aceptable.
- Hacer funcionar, mantener e inspeccionar el producto según lo especificado en la documentación del producto (manual de ensamblaje, manual del usuario, etc.).
- El producto debe usarse exclusivamente para el fin para el que ha sido diseñado.
- Notificar a Nautilus en el lapso de 30 días después de detectar un problema con el producto.
- Instalar piezas o componentes de repuesto en conformidad con cualquier instrucción de Nautilus.
- Efectuar los procedimientos de diagnóstico junto a un representante capacitado de Nautilus, Inc. en caso de solicitarlo.

Qué no está cubierto
- Daños debidos al maltrato, alteración o modificación del producto, error al seguir debidamente las instrucciones de ensamblaje, las instrucciones de mantenimiento o las advertencias de seguridad como aparecen en la documentación del producto (manual de ensamblaje, manual del usuario, etc.), daños debidos a un almacenamiento indebido o al efecto de las condiciones medioambientales como la humedad o el clima, mal manejo, mal cuidado, accidente, desastres naturales, sobrecargas de energía.
- Una máquina ubicada o utilizada en un entorno comercial o institucional. Esto incluye gimnasios, corporaciones, lugares de trabajo, clubes, centros de acondicionamiento físico y cualquier entidad, pública o privada, que tenga una máquina para uso de sus miembros, clientes, empleados o afiliados.
- Daños provocados por exceder el peso máximo del usuario, como se define en el manual del usuario o en la etiqueta de advertencia del producto.
- Daños debidos al uso, desgaste y rotura normales.
- Esta garantía no se extiende a ningún territorio o país fuera de los Estados Unidos o Canadá.

Cómo obtener servicio
Para los productos comprados directamente en Nautilus, Inc., comuníquese con la oficina de Nautilus enumerada en la página de contactos del manual del usuario del producto. Es posible que se le solicite que devuelva el componente defectuoso, por cuenta suya, a una dirección específica para su reparación o inspección. El envío normal por tierra de cualquier pieza de repuesto de la garantía será pagado por Nautilus, Inc. En el caso de productos comprados en una tienda minorista, es posible que se le pida que se comunique con dicha tienda para recibir asistencia de garantía.

Exclusiones
Las garantías precedentes son las únicas y exclusivas garantías expresas hechas por Nautilus, Inc. Ellas reemplazan a cualquier declaración anterior, contraria o adicional, ya sea verbal o escrita. Ningún agente, representante, distribuidor, persona o empleado tiene autoridad para alterar o aumentar las obligaciones o limitaciones de esta garantía. La duración de cualquier garantía implícita, incluida la GARANTÍA DE COMERCIABILIDAD y cualquier GARANTÍA DE ADECUACIÓN PARA UN PROPÓSITO DETERMINADO, está limitada al plazo de la garantía expresa aplicable que se indicó anteriormente, la que sea más larga. Algunos estados no permiten limitaciones en la duración de una garantía implícita, de modo que quizá no se aplique a usted la limitación anterior.

Limitación de recursos
A MENOS QUE LA LEY VIGENTE ESTIPULE LO CONTRARIO, EL RECURSO EXCLUSIVO DEL COMPRADOR SE LIMITA A LA REPARACIÓN O REEMPLAZO DE CUALQUIER COMPONENTE QUE NAUTILUS, INC. CONSIDERE DEFECTUOSO SEGÚN LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES QUE AQUÍ SE INDICAN. EN NINGÚN CASO NAUTILUS, INC. SERÁ RESPONSABLE DE DAÑOS ESPECIALES, CONSECUENTES, INCIDENTALES, INDIRECTOS O ECONÓMICOS, SIN IMPORTAR LA TEORÍA DE LA RESPONSABILIDAD (INCLUIDAS, ENTRE OTRAS, RESPONSABILIDAD DEL PRODUCTO, NEGLIGENCIA U OTRO AGRAVIO), NI DE UNA PÉRDIDA DE INGRESOS, GANANCIAS, DATOS, PRIVACIDAD NI DE DAÑOS PUNITIVOS QUE SURJAN DE, O QUE ESTÉN RELACIONADOS CON, EL USO DE LA MÁQUINA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, INCLUSO SI A NAUTILUS, INC. SE LE HA ADVERTIDO DE LA POSIBILIDAD DE DICHOS DAÑOS. ESTA EXCLUSIÓN Y LIMITACIÓN DEBERÁ APLICARSE INCLUSO SI CUALQUIER RECURSO FALLA EN SU OBJETIVO ESENCIAL. ALGUNOS ESTADOS NO PERMITEN LA EXCLUSIÓN O LIMITACIÓN DE LOS DAÑOS CONSECUENTES O INCIDENTALES, DE MODO QUE QUIZÁ LA LIMITACIÓN ANTERIOR NO SE APLIQUE A USTED.

Leyes estatales
Esta garantía le da derechos legales específicos. Es posible que usted tenga otros derechos, los cuales varían de un estado a otro.

Vencimientos
Si la garantía ha vencido, Nautilus, Inc. puede ayudar con los reemplazos o reparaciones de las piezas y la mano de obra, pero habrá un cargo por dichos servicios. Llame a una oficina de Nautilus® para obtener información sobre piezas y servicios posteriores a la garantía. Nautilus® no garantiza la disponibilidad de las piezas de repuesto después del vencimiento del período de garantía.

Compras internacionales
Si compró su máquina fuera de los Estados Unidos, consulte a su distribuidor o comerciante local para conocer la cobertura de la garantía.

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®

004-4725.120112.C